

# Methode zur Regulierung des Geistes

3 Methode zur Regulierung des Geistes

宁神练意调心功  
níng shén liàn yì tiáo xīn gōng

宁	níng	Ruhig/Still
神	shén	Geist/Gedanken
练	liàn	Üben/Trainieren
意	yì	Aufmerksamkeit
调	tiáo	Regulieren
心	xīn	Herz/Geist/Emotion
功	gōng	Methode/Übung



**Mit ruhigem Geist die Aufmerksamkeit bewahren, um den Geist und Gemütszustände zu regulieren**



Vorbereitung  
Herz beruhigen



Die Aufmerksamkeit  
ruht auf Dantian



Der Geist bewahrt  
die Aufmerksamkeit  
bei MingMen



Mit LaoGong Qi  
aufnehmen  
„Qi des Himmels“



Die Aufmerksamkeit  
ruht auf YongQuan  
„Qi der Erde“



Qi zirkuliert im Konzeptions-  
und Lenkergefäß  
„kleiner himmlischer Kreislauf“